

Mindfulness: é unha ferramenta necesaria na educación?

Autor: López Castro, Eva ("Maestra. Especialidad en Inglés" y "Licenciada en Derecho Económico-Empresarial").

Público: "Profesorado de primaria", "profesorado de infantil", "profesorado de secundaria". **Materia:** Educación emocional.

Idioma: Gallego.

Título: Mindfulness: é unha ferramenta necesaria na educación?

Resumen

Neste traballo levouse a cabo o estudo de diversas investigacións co obxectivo de coñecer a aplicación do mindfulness en varios ámbitos e centrándose no educativo. Nunha sociedade que vai a toda présa e na que cada vez existen máis estímulos que dificultan a atención na escola, parece que se fan necesarias ferramentas para que alumnado e profesorado aprendan a xestionar as emocións de xeito efectivo e sexan capaces de centrar a atención na tarefa que están a realizar. Analizaranse diferentes métodos e programas de mindfulness expoñendo as súas características e os beneficios que implica esta práctica.

Palabras clave: Cambio na educación, mindfulness, atención plena, emocións, autorregulación, estrés.

Title: Mindfulness: is it a necessary tool in education?

Abstract

The present study aims to analyse several studies that look into about mindfulness as applied to different areas but especially focusing on educational applications. In the rapidly changing society we live in and with so many distractions that make it difficult for children to pay attention at school, tools to help pupils and teachers manage their emotions effectively and focus their attention on what they are doing seem necessary. Various mindfulness methodologies and programmes will be analysed to explain their main features and the benefits this practice involves

Keywords: Change in education, mindfulness, bare attention, emotions, self-regulation, stress.

Recibido 2016-11-25; Aceptado 2016-11-30; Publicado 2016-12-25; Código PD: 078084

1. INTRODUCCIÓN

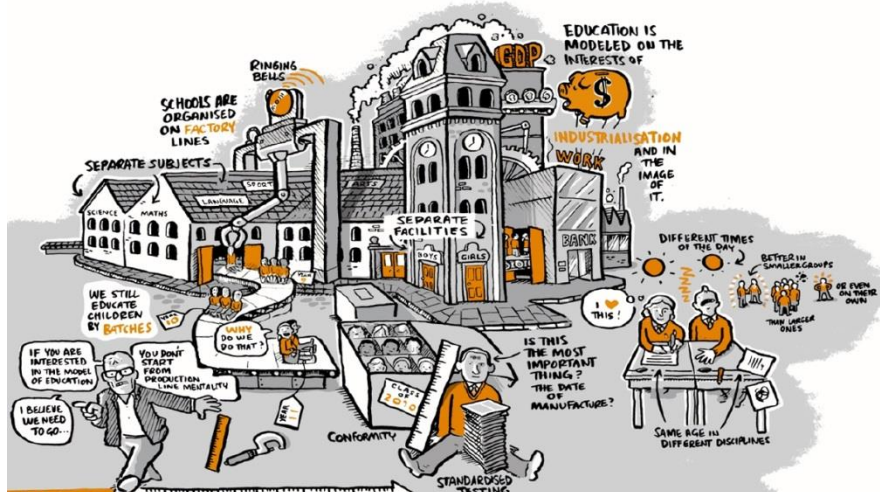
Na actualidade vivimos nunha sociedade que nos bombardea con todo tipo de estímulos externos que afectan directamente ó comportamento e á relación cos nosos iguais. En calquera situación cotiá podemos observar como as persoas realizan varias tarefas á vez sen prestar atención a ningunha en concreto. Pensemos en alguén que está vendo a televisión, o teléfono móbil nunha man contestando ás mensaxes, a tablet na outra buscando información e o ordenador sobre a mesa con varios documentos abertos, realmente esta persoa está atendendo a tódalas actividades? Está sendo *consciente* de todo o que está a facer? Está prestando *plena atención* a toda a información que recibe externamente e ó que percibe no seu interior?

Ante estas preguntas, faise necesario pensar en circunstancias protagonizadas por nenos e nenas en idades temperás que son incapaces de centrar a súa atención en tarefas simples ou que experimentan momentos de estrés transitorios. De aí xorde a necesidade de levar a cabo estudos e prácticas na educación para reconducir a atención e axudarlles a xestionar as emocións de forma efectiva.

A importancia e a elección deste tema débese a que moitas persoas viven nun estado de axitación continuo onde parece que o importante é ter as horas do día ocupadas, en compañía de alguén e sen prestar atención ó noso interior, o que provoca un estado de ánimo variable que pode derivar “nun estado de infelicidade prolongada, ansiedade aguda e incluso depresión” (Williams e Penman, 2013, p. 21). Unha vez chegado a este punto é fácil sentir que estamos dentro dunha espiral da que somos incapaces de saír e na que a felicidade non ten cabida, provocando un bloqueo que non permite pensar con claridade. Estes estados de ánimo afectan a tódolos ámbitos da vida, entre eles á concentración e á atención, xa que ó non ser capaces de regularlos poden provocar efectos prexudiciais na saúde. Ademais, “un estrés significativo e sostido durante a infancia probablemente terá un impacto sobre o benestar, o funcionamento xeral e os factores específicos da aprendizaxe, tales como a función executiva e a memoria de traballo” (Meiklejohn et al., 2012).

A educación está a sufrir cambios a marchas forzadas para adaptarse á sociedade actual, xa non se trata dun modelo educativo puramente cognitivo e memorístico onde o papel do docente era unidireccional e o discente se limitaba a escoitar. Hoxe en día, a educación debería percibirse como un sistema dinámico e motivador no que as dúas partes do proceso de ensinanza-aprendizaxe participan activamente na práctica educativa (Prieto Jiménez, E., 2009, pp. 325-345). Non obstante, “o mundo esixe flexibilidade e creatividade para adaptarse a unha vida profundamente cambiante, e a escola asume currículos fixos delimitados desde séculos atrás. Unha xuventude que vivirá no século XXI formada con mestres do século XX, pero con modelos pedagóxicos e currículos do século XIX” (De Zubiría Samper, 2013, p.3).

Tal e como expón Ken Robinson na súa charla *Changing education paradigms* “as escolas aínda están organizadas como se foran liñas de produción”, é dicir, que seguen tendendo á estandarización do “produto”, (referíndose ó alumnado) deixando de lado o cultivo das emocións e as diferentes intelixencias que posúe o ser humano (Robinson, 2010).



Fonte: <http://www.designandinternet.co.uk/changing-education-paradigms>

Por outra banda, no pasado as persoas vivían pensando no traballo sen máis miras que obter un salario para sacar á familia adiante e sen plantexarse máis opcións. O mesmo ocorría na escola, onde a instrución do alumnado era directa sen lugar á crítica e sen darlle importancia ó cultivo das emocións. Sen embargo, “a partir da última metade dos anos noventa iniciouse unha revolución emocional, que afecta á psicoloxía, á educación e á sociedade en xeral [...]. A educación pode xogar un papel importante nestes procesos de transformación ideolóxica. Desde a revolución emocional trátase de imaxinar metas orientadas cara a estruturación futura da sociedade de tal forma que posibiliten un mundo máis intelixente e máis feliz” (Bisquerria, 2016).

Hoxe en día xa non se aprende soamente na escola, senón que os nenos e as nenas teñen acceso a outro tipo de ferramentas tecnolóxicas que son máis atractivas e das que obteñen información inmediata. Xa non é tan necesario memorizar datos porque os contidos están dispoñibles na rede, agora trátase tamén de formar individuos como parte dunha colectividade potenciando a súa creatividade, traballando as súas habilidades sociais e poñendo á súa disposición os mecanismos necesarios para a xestión das emocións.

Ademais moitos nenos e nenas están sometidos a outro tipo de presión que antes era practicamente inexistente no que se refire á desestruturación familiar. Na actualidade é menos habitual o modelo de familia tradicional anterior no que o núcleo familiar mantiñase unido baixo un mesmo teito e no que os proxenitores exercían o control autoritario e afectivo sobre os descendentes. Agora, as familias desfanse e únense de novo conformando un núcleo máis amplo, deste xeito os nenos e nenas non soamente deben integrar na súa conciencia un novo modelo de familia con irmás e irmáns de diferentes pais e nais que conviven xuntos, senón a circunstancia dun novo fogar ou incluso, de ter que desprazarse cada certo tempo a unha casa diferente con persoas distintas.

Neste momento, no que os nenos e nenas teñen que asumir unha nova situación que non sempre se resolve facilmente, as emocións xogan un papel decisivo. O desequilibrio emocional pode provocar consecuencias negativas para

o desenvolvemento do neno ou nena tales como a falta de atención na escola, comportamentos disruptivos, estrés, baixa autoestima, falta de confianza, etc.

Por estas razóns expostas sobre o cambio social ó que estamos a asistir, xorde a necesidade de integrar na vida das persoas adultas e máis na educación, ferramentas que axuden a autorregular as emocións, a redirixir a atención e a concentración ó momento presente para ser consciente dos pensamentos, sentimentos e accións e así, traballar con eles de maneira eficaz.

Comézase a falar de *mindfulness* ligado á Educación Emocional, unha práctica que na actualidade está en auxe e que será obxecto de estudo neste traballo de investigación. Farase unha breve referencia ás súas orixes e á súa adaptación á sociedade occidental, a continuación exporanse os diversos campos de aplicación e os estudos realizados ó respecto e por último, xa centrándonos no ámbito educativo, analizaranse diferentes modelos e programas que avalan os beneficios desta práctica.

1.1. Obxectivos

Atendendo á importancia do tema e á súa recente incorporación na educación, con este traballo preténdese:

1. Expor os motivos da necesidade dun cambio educativo que inclúa a educación emocional.
2. Afondar nos beneficios do *mindfulness* ou atención plena.
3. Analizar visións críticas do *mindfulness*.

1.2. Breve fundamentación da metodoloxía

Para levar a cabo este estudo empregouse unha metodoloxía de investigación bibliográfica e documental, revisando diversas fontes relacionadas co tema que nos ocupa tales como libros de texto, estudos, entrevistas, revistas e monográficos editados en papel e en buscadores de internet. Toda a documentación pertence a autores e autoras destacadas nas diferentes áreas de estudo que se abarcan para ofrecer una información contrastada e real.

2. PLANTEXAMENTO DA PREGUNTA

Tras esta introdución sobre o tema, as preguntas que debemos plantexarnos son as seguintes:

- ✓ Por que na actualidade se fai necesaria implementación na educación de ferramentas para autorregular as emocións?
- ✓ É realmente o *mindfulness* unha práctica que dá solución ós problemas de falta de atención e concentración nos nenos e nenas?

Para aclarar estas cuestións presentaranse no marco teórico diversas

opinións e estudos sobre a ensinanza da Educación Emocional nas aulas e a aplicación do *mindfulness* no ámbito da educación como ferramenta de axuda.

3. MARCO TEÓRICO E ESTADO DA CUESTIÓN

Tal e como se ven expoñendo neste traballo, existen opinións que afirman que o sistema educativo actual está desfasado. Aínda recoñecendo a importancia no currículo de disciplinas como matemáticas ou as linguas, o ensino das artes e mesmo da educación física, segue a entenderse como algo secundario. Se consideramos que o sistema aínda está baseado no modelo da Revolución Industrial, a pregunta que nos plantexamos é a seguinte: que requisitos debe cumprir a educación? Ken Robinson fai unha crítica en conexión con tres aspectos básicos da educación:

1. Económico: cantos máis estudos posúa unha persoa, mellor posición social e económica terá e isto reverterá positivamente na economía do país. Isto xa non sempre é así, dado que se pasou dunha economía baseada na industria a unha economía de servizos e información.

2. Cultural: unha das tarefas da educación debería ser o fomento da identidade cultural do individuo, non obstante cos movementos migratorios e a globalización da sociedade, o sistema educativo faise cada vez máis complicado.
3. Persoal: a educación debería explorar e fortalecer as diferentes capacidades dos nenos e nenas ofrecendo unha educación personalizada pero non sempre se aplica nas aulas.

En moitos casos, estas premisas non se cumpren tal e como se espera, polo que de aquí podemos concluír que algo falla no sistema educativo actual (Robinson, 2010).

Aínda que unha gran parte do profesorado se esforza por manter a atención dos e das discentes con prácticas que estimulan tódolos sentidos, ás veces percíbese nas escolas falta de motivación por parte do alumnado. En ocasións os nenos e nenas non senten paixón polo que estudan, dado que as aulas resultan pouco atractivas porque están orientadas a conseguir uns resultados académicos ó final dunha etapa. Pérdese a esencia de gozar do camiño ata esa meta e isto impide que as emocións derivadas dese momento se desenvolvan de xeito fluído. Hoxe en día non soamente aprenden dos libros, senón que teñen acceso a internet onde a información aparece de forma inmediata e a interacción con outras persoas é continua, adquirindo á súa vez, todo tipo de coñecementos (Gerver entrevistado no programa Redes, *El sistema educativo es anacrónico*, 2011).

En moitos casos, esta desmotivación xerada pola presión dos resultados deriva nunha falta de atención que pode dar lugar a comportamentos disruptivos, baixa resistencia á frustración, baixo rendemento académico, dificultades á hora de relacionarse cos demais e incluso, pode resultar en síntomas depresivos. Isto non significa que tódolos nenos e nenas que se mostran “inatentos” sufran TDAH, tal e como se ven diagnosticando nos últimos tempos. Polo tanto, o labor do profesorado será tratar de transformar o modelo educativo por outro máis atractivo no que non imperen soamente os contidos puramente académicos e por outra banda, integrar nas aulas a educación das emocións dentro dun contexto que require unhas habilidades e competencias sociais básicas. Segundo o Modelo Integral de Ken Wilber, o profesorado debería comezar coa implementación nas aulas dun “modelo integral, que implique o cultivo do corpo, mente e espírito en si mesmo, na cultura e na natureza” (Wilber, 2007, p.3).

3.1. As emocións

Pero, que son as emocións? Como se manifestan? De que se compoñen?

Segundo a primeira acepción do dicionario da RAE, **emoción** defínese como *“alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática”* e tendendo ó dicionario da RAG emoción é un “estado de ánimo pasaxeiro causado pola sorpresa, o medo, a alegría etc., caracterizado por unha leve alteración física e psíquica”.

Destas dúas fontes obtemos unha idea xeral do que é unha emoción. Non obstante, para afondar máis no tema podemos tomar o concepto de “Intelixencia Emocional” de Daniel Goleman que engloba aquelas “habilidades entre as que destacan o autocontrol, o entusiasmo, a perseverancia e a capacidades para motivarse a un mesmo [...]. A importancia da intelixencia emocional que porque constitúe o vínculo entre os sentimentos, o carácter e os impulsos morais” (Goleman, 1996, p.7).

Para entendela mellor, o autor fai unha clasificación das emocións e algunha das súas manifestacións:

Ira	Rabia, anoxo, resentimento, furia, exasperación, indignación, acritude, animosidade, irritabilidade, hostilidade e, en caso extremo, odio e violencia.
Tristura	Aflición, pena, desconsolo, pesimismo, melancolía, autocompaixón, soidade, desalento, desesperación e en caso patolóxico, depresión grave.
Medo	Ansiedade, aprensión, temor, preocupación, consternación, inquietude, desasosiego, incertidume, nerviosismo, angustia, susto, terror e no caso de que sexa psicopatolóxico, fobia e pánico.
Ledicia	Felicidade, gozo, tranquilidade, contento, beatitude, deleite, diversión, dignidade, pracer sensual, estremecemento, rapto, gratificación, satisfacción, euforia, capricho,

	éxtase e en caso extremo, manía.
Amor	Aceptación, cordialidade, confianza, amabilidade, afinidade, devoción, adoración, namoramento e ágape.
Sorpresa	Sobresalto, asombro, desconcerto, admiración.
Aversión	Desprezo, desdén, displicencia, noxo, antipatía, desgusto e repugnancia.
Vergoña	Culpa, perplexidade, desazón, remordemento, humillación, pesar e aflicción.

Fonte: Goleman, D. (1996) *Inteligencia Emocional*. Barcelona. Kairós.

Á súa vez estas, emocións pódense clasificar en emocións primarias, secundarias e sociais, tal e como se mostra na seguinte figura:



Fonte: <https://crecerconamor.files.wordpress.com/2015/03/sin-tc3adtulo.png>

As emocións poden ser positivas (felicidade, sorpresa, amor, etc.) e negativas (ansiedade, tristura, indignación, etc.) e tanto unhas como as outras teñen efectos na mente e no corpo que reacciona acorde ós pensamentos. Por exemplo, cando estamos felices manifestámolo cun sorriso, cando sentimos ansiedade ou enfado o noso corpo está tenso e é posible que apareza certa tensión en diferentes partes do corpo coma o estómago ou a cabeza.

Para poder actuar sobre as emocións é necesario velas como “visitantes”, é dicir, que son impermanentes. Que significa isto? As emocións veñen e van, xorden por causas determinadas en momentos concretos e a miúdo veñen acompañadas de expresións faciais (Goodman e Greenland, citadas en Didonna, 2009, pp. 417-429). Podemos pensar nun enfado cunha persoa á que queremos, comezamos por irritarnos por algo que nos desgustou, indignámonos e ata en certos casos, poden aparecer reaccións violentas, non obstante cando a situación se aclara, o noso enfado pasa e volvemos a un estado de calma natural.

De que se compoñen as emocións? Son un conxunto pensamentos, sensacións corporais, sentimentos e impulsos interrelacionados entre si (Williams e Penman, 2013, p.31). Por exemplo, cando sentimos medo o corpo reacciona tremendo, ponse a pel de pita e incluso poden aparecer ganas de chorar, é un cúmulo de sensacións causadas por unha emoción.

O problema vén cando non somos capaces de observar que un pensamento negativo desaparecerá e nos estancamos nesa emoción, faise moi complicado ver con perspectiva a situación e tomar unha decisión obxectiva para solucionala. Jeffrey Schwartz fala do “espectador imparcial” para describir “a parte da mente que ten a habilidade de ser consciente da diferenza entre eu (o observador) e o meu cerebro (o pensamento ou sentimento)” (citado en Goodman e Greenland en Didonna 2009, p.419).

En moitos casos somos incapaces de recoñecer a diferenza entre emocións e sentimentos, supoñendo que as primeiras durarán máis tempo e outorgándolles máis poder do que realmente teñen. Isto pode provocar unha alteración na atención e na percepción da situación.

Desta necesidade de controlar as emocións e “atrapar” a atención dos nenos e nenas durante o horario escolar e na súa vida cotiá, comézase a falar nas escolas de *mindfulness* ou atención plena, tal e como se traduce á nosa lingua. Segundo afirma Kabat-Zinn “*mindfulness* significa prestar atención ó momento presente nun sentido particular: de xeito intencional e sen xulgar” (Kabat-Zinn, 1994, p.4). Pero de onde procede esta práctica? Para que serve? Cales son os ámbitos de aplicación?

3.2. Orixes do *mindfulness*

Ante a pregunta sobre as súas orixes, a resposta está no Budismo, sendo esta unha práctica levada a cabo desde hai máis de 2500 anos na India. A palabra *mindfulness* en si mesma recolle aspectos tales como conciencia, atención e recordo que, no seu sentido máis primario, pretende eliminar a necesidade de sufrir. Non obstante, convén aclarar que aínda que o *mindfulness* ten as súas raíces no Budismo, na actualidade pódese desmarcar desta acepción tras a súa adaptación ó mundo occidental encabezada por Kabat-Zinn, xa que a espiritualidade e relixiosidade oriental pasan a conxugarse coa ciencia occidental, que emprega esta práctica para obter beneficios e resultados visibles en diversos ámbitos.

3.3. Que é o *mindfulness*?

Mindfulness é unha tradución da palabra “*sati*” procedente da lingua *Pāli*, que literalmente significa “memoria” ou “atención plena”, non obstante existen diversas definicións atendendo a diferentes autores.

A máis estendida é a de Kabat-Zinn (1994) que o define como a capacidade de “prestar atención ó momento presente nun sentido particular: de xeito intencional e sen xulgar”. Ademais, fai outra definición máis completa segundo a que “consiste no proceso de observar expresamente corpo e mente, de permitir que as nosas experiencias vaian despregándose de momento en momento e de aceptalas como son. Non implica rexeitar as ideas, nin tentar fixalas, nin suprimilas, nin controlar nada en absoluto que non sexa o enfoque e a dirección da atención” (Kabat-Zinn, 1990).

Bishop e os seus colaboradores (2004) ofrecen unha ampla definición segundo a que consiste “*nun tipo de conciencia non elaborada, sen prexuízos, centrada no presente na cada pensamento, sentimento ou sensación que xorde no campo da atención é recoñecida e aceptada tal e como é*”.

Segundo Baer (2003) trátase de “*a observación non enxuizadora da continua corrente de estímulos internos e externos tal e como xorden*”.

Outra definición é a de “*conciencia momento a momento*” e “*conciencia da experiencia presente con aceptación*” (Germer, 2005).

Todas estas interpretacións de *mindfulness* teñen en común que se trata da habilidade de prestar atención ou ser consciente do que ocorre no momento presente, tratando de observar sen emitir xuízos para evitar o sufrimento.

3.4. Algúns conceptos para entender mellor o *mindfulness*

- **Meditación:** “é un método de adestramento mental [...] que axuda a cultivar unha conciencia profunda e compasiva que te permite analizar os teus obxectivos e atopar o camiño óptimo para dar vida ós teus valores máis profundos” (Williams e Penman, 2013, p.20).
- **Aceptación:** Williams e Penman sinalan que “a aceptación plena non significa que teñas que resignarte ó teu destino. Trátase de recoñecer que unha experiencia está aí, neste momento” (*idem*, p.50) sen permitir que controle a nosa vida, observándoa de xeito simple, compasivo e sen emitir xuízos.
- **Compañión:** trátase “da orientación da mente que recoñece a dor e a universalidade da dor na experiencia humana e a capacidade de enfrontarse á dor con bondade, empatía, serenidade e paciencia (Williams e Kabat-Zinn, 2013, p.145).

- **Empatía:** é a capacidade que “permite asomarte á alma doutra persoa, axúdache a entender a súa dor desde dentro” (Williams e Penman, 2013, p.58).
- **Resiliencia:** é a “capacidade de soportar os golpes e as dificultades da vida” que varía dependendo de cada persoa (*idem*, p.61).

3.5 Para que serve o *mindfulness*?

Ante todo é unha práctica que nos axuda a ser conscientes do que pasa no noso interior nun momento determinado. Cando poñemos o “piloto automático” a nosa mente divaga sen centrarse en nada concreto, somos incapaces de fixar a atención nun obxecto determinado ou mesmo somos incapaces de controlar as emocións que sentimos, por iso o *mindfulness* pode axudarnos a reconducir a atención cara o que se está a facer ou pensar nun momento concreto.

Ademais, pode axudarnos a cambiar os hábitos de vida prexudiciais, deixar de vulgar e analizar canto acontece para pasar a sentir o que sucede no noso interior e o que nos rodea. Trátase de aceptar o destino sen anticiparse ó futuro, é dicir, non preocuparnos polo que vai pasar ata que chega o momento, a non crer que os pensamentos son feitos reais, senón eventos mentais, a sentir compaixón polos nosos sentimentos e enfrontarnos a eles, a non aferrarnos a situacións pasadas que non nos permitan vivir o presente e a ser capaces de soportar situacións complicadas e estresantes que se dan ó longo da vida, é dicir fomentar a resiliencia.

Polo tanto, esta práctica levaranos a ser capaces de analizar e reconducir as emocións negativas aferradas ó noso pensamento cara emocións que non sexan prexudiciais para o noso benestar psíquico e físico.

4. ÁMBITOS DE APLICACIÓN DO *MINDFULNESS*

Desde os seus inicios, esta práctica vense aplicando en diferentes ámbitos que se explicarán a continuación:

- ✓ **Medicina:** emprégase como ferramenta terapéutica para tratar diferentes trastornos físicos e psicolóxicos como ansiedade, depresión, condutas suicidas, problemas alimenticios e de adicións, dores crónicas, ou enfermidades coma o cancro.

O programa máis coñecido para isto é o *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)* de Jon Kabat-Zinn que ten como obxectivo aliviar as causas do sufrimento mediante a compaixón e a aceptación da situación. Os resultados demostrados son altamente positivos no que se refire á redución nos niveis de dor, mellora na xestión do estrés, maior capacidade de relaxación, incremento da autoestima, estado de maior felicidade e control das emocións entre outros (Williams e Kabat-Zinn, 2013, pp. 281-306).

- ✓ **Empresa e liderado:** por unha banda emprégase para casos de estrés laboral, que pode provocar problemas físicos e mentais nos traballadores e traballadoras tales como irritabilidade, angustia, dificultade de concentración e relaxación, insomnio e incluso trastornos físicos. A práctica de *mindfulness* permite manexar de xeito efectivo as situacións de estrés, mellora na resolución de conflitos, mellora na capacidade de comunicación, manter a atención e a concentración, etc.

Por outra banda, tamén se utiliza no liderado axudando a formar mellores líderes, especialmente mediante o control das emocións en momentos de crise (Anchorena, 2016). Finalmente, empresas como Google, General Mills ou Blackstone levan a práctica o *mindfulness* para diminuír os niveis de estrés dos e das empregadas (George, 2015).

- ✓ **Deporte:** emprégase para mellorar o rendemento deportivo incrementando as emocións positivas e a seguridade na actuación do deportista, así como a concentración e atención no exercicio que realiza e do que acontece ó seu redor. Tamén axuda a que o deportista goce do deporte conectando co presente. Para conseguilo, Ramírez (2014) expón no seu artigo *La capacidad de estar atento en el momento presente. Mindfulness en el deporte* os 7 puntos importantes do *mindfulness* nesta área:

1. Deixar de xulgar: non anticiparse ó futuro tentando adiviñar o que poderá ser, senón simplemente observar e deixar pasar os pensamentos sen darlles importancia.
2. Aceptar: non significa resignarse, senón tratar de mellorar e superarse.
3. Os pensamentos son soamente pensamentos: non se consegue nada anticipándonos ó que pasará e se o deportista lles dá credibilidade ós pensamentos, a mente pode xogarlle unha mala pasada provocando tensión e incluso o fracaso.
4. Espertar a túa curiosidade: significa poñer toda a atención na actividade que se está a levar a cabo como se fora a primeira vez, máis adiante xa se converterá en rutina.
5. Non é o resultado, é o rendemento: todo deporte está orientado ós resultados, non obstante a presión pode ser tal que leve a fracasar, polo que conectar co presente e gozar do momento axuda a conseguir o resultado buscado.
6. Paciencia: aprender a asumir o que a vida nos depara sen pensar nin anticiparnos ó futuro. Con paciencia e práctica diaria de *mindfulness* os niveis de ansiedade baixarán.
7. Meditar e respirar: levalo á práctica axudan ó deportista a conectar mente e corpo, atendendo ó que pasa no seu interior para acadar o nivel de activación necesario para o deporte.

Entre os programas máis coñecidos de *mindfulness* no deporte están o *Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE)* e o *Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC)* (Mañas et al., 2014).

- ✓ **Na vida cotiá das persoas:** *“está demostrado que o mindfulness exerce unha poderosa influencia na saúde, o benestar e a felicidade de quen o practica (...) e o seu cultivo é un proceso que se desenvolve e se afonda co tempo”*. Tamén está demostrado que as persoas que o practican visitan menos ó médico, pasan menos días hospitalizadas, evita a depresión, diminúe a ansiedade e o estrés, mellora a memoria e a axilidade mental, axuda a reducir adicións, reforza o sistema inmunolóxico, etc. En definitiva, que *“os resultados (...) teñen unha enorme importancia médica porque esas emocións positivas están ligadas a unha vida máis lonxeva e sa”* (Williams e Penman, 2013, p.12).
- ✓ **Educación:** tal e como se expuxo na introdución, desde hai 10 ou 15 anos estase empezando a falar da necesidade de integrar nas aulas técnicas de meditación, tanto para alumnado como profesorado. No seguinte apartado, desglosaranse con máis detalle diferentes métodos e programas empregados neste ámbito para mellorar diferentes aspectos cognitivos, emocionais e sociais tales como a atención, concentración, memoria, regulación do estrés, capacidade para resolver conflitos, etc.

4.1. Mindfulness na Educación

Na actualidade, os e as **docentes** están sometidos a elevados niveis de estrés ó longo do día, por un lado pola misión de ensinar os contidos dun currículo a nenos e nenas con diferentes ritmos de aprendizaxe e que non sempre reciben a educación personalizada que precisan e por outro, polas elevadas esixencias da sociedade na que o papel da docente será transmitirles os valores e as habilidades que lles permitan ser cidadáns e cidadás íntegras.

Esta difícil tarefa pode causar problemas de ansiedade afectando ás funcións executivas (atención, memoria de traballo, resolución de conflitos, concentración, etc.). Incluso, pode provocar fatiga ou estrés crónico coñecido como Síndrome *Burnout*, máis coloquialmente “estar queimado” (Meiklejohn et. al., 2012, p.5).

Existen programas específicos de *mindfulness* destinados a mellorar a calidade de vida, diminuír o estrés e mellorar o estado de ánimo do profesorado:

- *Mindfulness-Based Wellness Education (MBWE)*: explora diferentes dimensións do benestar e técnicas de ensinanza tales como o benestar social e a escoita activa.
- *Cultivating Awareness and Resilience in Education (CARE)*: os seus obxectivos son mellorar o benestar xeral do profesorado, mellorar a efectividade dos docentes á hora de dar apoio emocional, condutual e instrutivo, mellorar a relación entre alumnado e o clima de aula e incrementar as habilidades sociais do alumnado.
- *Stress Management and Relaxation Techniques (SMART) en Educacion*: trabállase sobre (1) a concentración, atención e *mindfulness*. (2) Conciencia e entendemento das emocións. (3) Adestramento da empatía e compaixón.

Estes son tres programas de achegamento indirecto, no que non se ensina *mindfulness* directamente na aula, senón que o profesorado practica e aplica as técnicas pertinentes durante o exercicio da profesión. Os estudos demostran que tras levar a cabo estes programas, os e as docentes melloraron na relación co alumnado así como cos compañeiros e compañeiras, diminuíron o estrés laboral e incrementaron a motivación no traballo (Meiklejohn et al., 2012).

A parte destes programas específicos para a docencia, a práctica individual do *mindfulness* por parte do profesorado permitirlle ser máis conscientes de si mesmos, do que os rodea e da ensinanza en si mesma, crear un mellor clima de aula e ambiente de traballo, reforzar a autoestima, regular as emocións, resolver conflitos de maneira máis efectiva e regular o estrés.

Outra das aplicacións máis recentes do *mindfulness* é co **alumnado** onde nos atopamos con falta de atención, índices de baixa tolerancia á frustración, comportamentos inadecuados e algunhas condutas que poden alterar o ritmo da aula, en moitos casos ocasionadas non só polas características persoais do neno ou nena, senón polo ambiente no que se desenvolven xa que cada día hai máis casos de familias desestruturadas, nas que os patróns de crianza non son os adecuados e poden xerar problemas á hora de interactuar con outras persoas.

A continuación presentaranse unha serie de aplicacións e programas de *Psicología Positiva* e *mindfulness* que poden axudarlles a mellorar o seu rendemento e a ser capaces de xestionar as emocións de forma efectiva:

- *“MAP program” para alumnado con TDAH*: o Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividade é un proceso que afecta ás vías cerebrais que regulan a atención e o control da impulsividade e que padecen entre un 3% e un 5% da poboación infantil en idade escolar. Os tres síntomas fundamentais son a falta de atención, a hiperactividade e a impulsividade, pero non todos os nenos e nenas que sofren TDAH responden do mesmo xeito. Outras manifestacións son que soen ter dificultades á hora de establecer relacións sociais e realizar actividades dentro dun grupo.

Como é sabido, o TDAH provoca déficits nas funcións executivas é dicir no proceso da linguaxe, memoria de traballo, inhibición ante respostas e atención. Para controlar este trastorno existen diversos tratamentos que van desde medicación psicotrópica ata as terapias psicosociais e individuais, pero na actualidade estase empezando a falar de *mindfulness* para reducir os efectos do TDAH.

Pódese facer mediante prácticas formais nas que se trata de atraer a atención cara un punto ou obxecto determinado (principalmente centrándose na respiración) e reorientando a concentración cando a mente comeza a divagar. Outro xeito de traballar é coa práctica informal do *mindfulness*, é dicir aplicada na vida diaria fóra do contexto educativo.

Tamén se emprega como ferramenta de axuda para regular as emocións de xeito que os nenos ou nenas con TDAH sexan capaces de deixar marchar as emocións negativas, non aferrarse a elas, é dicir identificalas e observalas como se foran un espectador externo. Ademais, o estrés producido por un desequilibrio emocional verase reducido se o neno ou nena é capaz de manter a calma en situacións conflitivas.

O programa *MAP* para persoas con TDAH desenvolto polas Doutoras Zylowska e Smalley, consiste nun adestramento de 8 semanas de duración no que se levan a cabo prácticas diarias, formais e informais, de meditación. Foi deseñado coa intención de proporcionar un nivel inicial na práctica do *mindfulness*, acerca a ás persoas con TDAH e promover un compromiso a longo prazo coa práctica (Zylowska, Smalley e Schwartz, citados en Didonna, 2009, pp. 319-338).

- Programa “Aulas felices”: este programa desenvolvo polo “Equipo SATI” de Zaragoza baséase no modelo *PERMA* (*Positive Emotions, Engagement, Relationships, Meaning, Accomplishment*) ou Teoría do benestar do Doutor Martin Seligman que a continuación se detalla:

Siglas	Significado en inglés	Significado en galego	Consiste en
P	Positive Emotions	Emocións positivas	Cultivar as emocións positivas e recoñecer os beneficios destas.
E	Engagement	Compromiso	Comprometerse a buscar as nosas fortalezas e gozar do momento no que se levan a cabo actividades que se convertan en boas experiencias.
R	Relationships	Relacións	Fomentar relacións positivas cos demais que nos aportan benestar.
M	Meaning	Significado	Comprender e entender a vida de xeito significativo, que teña sentido o que facemos.
A	Accomplishment	Logro	Gozar do camiño que nos leva a conseguir o que acadamos analizando cada detalle.

Fontes: Instituto Europeo de Psicología Positiva e Crecemento positivo

Este modelo ten dous fundamentos base, por un lado, o desenvolvemento da “Atención plena” (*mindfulness*) entendida como un conxunto de técnicas encamiñadas a potenciar no alumnado un estilo de vida baseado na consciencia e a calma, que lles permita vivir no momento presente e con isto, mellorar o seu xeito de aprender. Por outro lado, trabállase desenvolvendo as “Fortalezas persoais” do alumnado, entendidas como as características positivas, universais e comúns á maioría das sociedades e culturas e que son medibles e educables.

Os obxectivos deste programa van encamiñados a :

1. Potenciar a felicidade e aprendizaxes.
2. Axudarlles a vivir conscientemente e a gozar da vida.
3. Descubrir as súas fortalezas para coñecerse mellor internamente e que ser felices non dependa de circunstancias externas.
4. Potenciar os 5 compoñentes básicos da felicidade (emocións positivas, compromiso, significado, relacións e logros), que favorecerán o benestar e as aprendizaxes (Arguis Rey et al., 2012).

Polo tanto, atendendo ó sistema de competencias que inclúe o currículo pódese dicir que este programa podería implementarse perfectamente no sistema educativo , xa que coas actividades propostas no mesmo, trabállanse a “competencia de autonomía e iniciativa persoal”, “competencia social e cidadá” e “competencia para aprender a aprender”.

➤ Programa TREVA (Técnicas de Relaxación Vivencial aplicadas na Aula): é un programa desenvolto polo Doutor en Psicopedagogía Luís López González cuxos obxectivos principais son os seguintes:

1. Educar para a saúde: diminuír o estrés do profesorado e desenvolver mecanismos de vida saudable atendendo ó corpo.
2. Mellorar o rendemento escolar: favorecer o rendemento escolar, mellorar a práctica docente, mellora o clima de de centro e de aula, valorar a atención e o silencio á hora de aprender.
3. Desenvolver a Intelixencia Emocional: humanizar a educación, mellorar a convivencia, favorecer a educación emocional, autorregularse, mellorar o autocoñecemento.

Cada un destes obxectivos ten á súa vez uns obxectivos terminais que son comúns á práctica de *mindfulness* entre os que destacan os seguintes:

1. Tomar conciencia da respiración, postura, emocións e sensacións.
2. Diminuír estados de ansiedade e *burnout* (no profesorado).
3. Desenvolver a atención e a concentración.
4. Usar os sentidos na aprendizaxe. Integrar a relaxación en programas de educación emocional.
5. escoitar, recoñecer as propias emocións e aprender a transformalas.

É un programa dirixido principalmente a docentes e alumnado de secundaria, non obstante pode ser aplicado en tódalas etapas educativas, desde infantil ata a universidade, coas correspondentes adaptacións. O programa propón 12 unidades didácticas onde se traballan os seguintes aspectos: autoobservación, respiración, visualización, voz e fala, relaxación, conciencia sensorial, postura, enerxía corporal, movemento consciente, centramento, silencio mental e *focusing*.



Fonte: <http://www.programatreva.com/1.html>

Coa súa aplicación preténdese unha educación integral do alumnado, desde o punto de vista que a educación emocional propicie a autoobservación do estado do corpo e da mente mediante a respiración e o silencio e deste xeito, ser consciente das propias experiencias para aproveitálas na aprendizaxe.

Tras a súa implementación en varios centros os resultados foron positivos e pódese concluír que os beneficios deste programa son os seguintes:

- ✓ Na saúde: diminución na frecuencia cardíaca e do número de respiracións, regulación da presión arterial, mellora postural, unificación mente-corpo-emocións.
- ✓ No rendemento escolar: mellora na atención, desenvolve a memoria, mellora o clima de aula, favorece a aprendizaxe.
- ✓ Na educación emocional: aumenta e desenvolve a intelixencia emocional persoal e interpersonal, mellora a autoestima e o autocoñecemento, propicia a calma, axuda na resolución de conflitos, fomenta o crecemento persoal (López González, 2009).

- “Inner Kids”: este programa que presentan Susan Kaiser Greenland e Trudy A. Goodman ten como obxectivo axudar ós nenos e nenas desde infantil á secundaria a xestionar as emocións cando supoñen un sufrimento difícil de controlar.

Trátase dun programa de 8 a 12 semanas de duración no que se traballa a atención á experiencia interna que abarca emocións, pensamentos e sensacións físicas e a observación do que ocorre externamente, isto son as emocións, pensamentos e sensacións das persoas que nos rodean.

Cando senten medo, empregan o método *SCRAM* que é o acrónimo de *Stop ou Slowdown* (para ou desalecera), *Calm your body* (relaxa o teu corpo), *Remember to look at what is happening both inside and out* (lembra observar o que pasa dentro e fóra), *Action* (leva a cabo unha acción *mindful* ou de atención plena con amabilidade), *Metta* (con amabilidade ou con cariño en lingua *pāli*).

Kaiser considera que para practicar *mindfulness* con nenos e nenas pódese levar a cabo desde un punto de vista lúdico, prestando atención á propia experiencia e á que os rodea, facéndoo sen prexuízos e atraendo a atención ó momento presente. Deste xeito poden aprender a observar de maneira obxectiva os seus actos e as súas propias reaccións, a interacción co resto do grupo, a resolución de conflitos e as relacións que se establecen entre eles mesmos e no medioambiente.

Para poder chegar a unha actitude *mindful* é de gran importancia entender as emocións como “visitantes”, tal e como se explicou anteriormente, é dicir que non permanecen por sempre e que depende de nós, neste caso dos nenos e nenas que practican *mindfulness*, e de como as entendamos, que nos fagan sufrir ou non.

En resumo, este programa levado a cabo por Kaiser e Goodman demostra que a aplicación do *mindfulness* en nenos e nenas de infantil a secundaria e con TDAH mellora as súas funcións executivas, especialmente a memoria de traballo, a capacidade de planear, a organización e por outra banda, mellora a metacognición ou competencia de aprender a aprender. Por outro lado, destacan que a práctica é esencial para que o *mindfulness* dea froitos tanto para quen o practica como para que o ensina, polo que non se poden forzar actitudes xa que pouco a pouco irán xurdindo naturalmente (Goodman e Kaiser, citadas en Didonna 2009, p.417-429).

- “MindUp”: é un programa creado por Goldie Hawn a través de *The Hawn Foundation*, que se leva a cabo en escolas dos Estados Unidos e vai dirixido a alumnado entre 8 e 13 anos e a profesorado. Componse de 15 unidades que fomentan a conciencia social e emocional, promoven o benestar psicolóxico e melloran o rendemento académico.

Tal e como se expón no curriculum *MindUp* trátase dunha “clase optimista que promove e desenvolve a plena atención cara a un mesmo e cara os demais, tolerancia das diferenzas, e a capacidade de que

cada membro da comunidade medre como ser humano e como aprendiz” (*The MindUp curriculum*, 2011, p.6).

A base do programa é a repetición de prácticas cotiás ligadas á respiración e á escoita activa e ó inicio de cada lección inclúe unha parte de neurociencia, na que se lles explica ós nenos e nenas como funciona o cerebro e deste xeito, conseguir que sexan conscientes dos procesos de aprendizaxe propios.

MindUp ten como obxectivo base o traballo colaborativo no que se inclúen as competencias académica, social e aprendizaxe emocional, isto é o que se corresponde coas siglas CASEL (*Academic, Social and Emotional Learning*). Outras competencias que se traballan neste programa son: a conciencia sobre si mesmo, a autoxestión, a conciencia social, habilidades sociais e capacidade de decisión de xeito responsable.

Segundo os resultados obtidos da aplicación deste programa nas escolas norteamericanas, os beneficios son os seguintes:

- ✓ Mellora o autocontrol e a autorregulación do alumnado.
 - ✓ Fomenta a resiliencia e a capacidade de decisión dos e das nenas.
 - ✓ Reforza o entusiasmo por aprender.
 - ✓ Incrementa o éxito académico.
 - ✓ Reduce os conflitos entre estudantes.
 - ✓ Desenvolve habilidades sociais positivas tales como empatía, compaixón, paciencia, xenerosidade.
 - ✓ Inculca a idea de aprender con ledicia e entusiasmo (*idem*, p. 11).
- *Mindful Schools*: fundouse en 2007 en Estados Unidos e consiste nun programa que pretende acercar a práctica de *mindfulness* ás escolas. Traballan en 50 estados ofrecendo cursos de formación de profesorado para que poidan ensinalo e aplicalo nas aulas. Utiliza o termo “estrés tóxico” que afecta ós diferentes actores da comunidade educativa: ós estudantes provocando a diminución da atención e desequilibrio emocional con consecuencias na saúde mental e física; ó profesorado causando ansiedade, frustración, descenso na produtividade con casos incluso de abandono da profesión, e por último nas familias, creando situacións de conflitos nas relacións paterno filiais.
- A solución que ofrecen para paliar estes síntomas é mediante a práctica de *mindfulness* nas aulas que conleva a ser consciente dos sentimentos, emocións e sensacións que ocorren no momento presente (*Mindful Schools*, 2010-2016).
- “Tranquilos y atentos como una rana”: trátase dun libro da autora Eline Snel que se compón de 11 capítulos teóricos e con propostas prácticas para traballar durante 8 semanas diversos aspectos tales como *mindfulness* para pais e nais, a atención, a respiración, a observación do sinais externos e internos do corpo, a relaxación, os pensamentos, a amabilidade e a paciencia.

Tal e como expón Christophe André no prefacio, os cativos e cativas teñen unha predisposición natural cara o *mindfulness* xa que son máis capaces que as persoas adultas de vivir o momento presente deixando de lado as preocupacións. Tenden a gozar de cada pequena cousa sen pensar no futuro, non obstante tamén teñen momentos de desequilibrio emocional que provoca sufrimento e estrés coas sabidas consecuencias negativas para a súa vida cotiá e para o seu rendemento escolar.

A autora levou a cabo un adestramento entre os anos 2008 2010 que se chama “¡La atención funciona!” baseado no programa de *mindfulness* 8 semanas de Jon Kabat-Zinn cuns resultados moi positivos, onde tanto alumnado como

docentes que practicaron a meditación conseguiron incrementar a súa autoestima, centrar a súa atención e estar máis relaxados (Snel, 2010, p.18).

4.2. Reflexións críticas

Tal e como se presentou no apartado anterior, os beneficios dos programas de *mindfulness* aplicados á educación son visibles, non obstante á hora de aplicalos na escola en España poden xurdir dificultades.

En primeiro lugar, tal e como está configurado o sistema educativo español faise complicado practicar *mindfulness* nas aulas diariamente. O currículo non é demasiado flexible e os resultados finais son tan importantes, que o profesorado en xeral dedica a maioría das horas do curso a impartir os contidos académicos correspondentes.

En segundo lugar, a ratio de alumnos e alumnas por clase é de 25, se ademais existen casos de atención á diversidade, sería necesaria a axuda de persoal de apoio, que non sempre está presente e dispoñible en tódalas escolas.

En terceiro lugar, a formación do profesorado nesta práctica debería ser óptima e continua, así como a propia experiencia para poder aplicalo nas aulas correctamente. Na actualidade, aínda é un tema bastante recente e non sempre coñecido polos e polas docentes.

En canto ós programas propiamente, todos eles requiren un esforzo e un cambio no xeito de ver a vida, que non sempre será doado de conseguir se a persoa que o comeza a practicar non é constante.

No caso do “MAP program” para alumnado con TDAH, a dificultade pode aparecer na práctica informal cotiá fóra do grupo de traballo, que require responsabilidade e constancia por parte de quen o practica. Ademais o uso dun CD guía, pode resultar impersoal e difícil de seguir cando non está presente a persoa que instrúe.

O programa “Aulas Felices” é un programa completo que combina a práctica da atención plena coa Psicoloxía Positiva e se adapta ó currículo educativo traballando principalmente tres competencias básicas (autonomía e iniciativa persoal, social e cidadá e aprender a aprender).

Ademais é un programa que se adapta a diferentes etapas da educación, desde infantil á universidade, sendo isto unha característica moi proveitosa.

Por outro lado, requírese a intervención conxunta dos centros e as familias, que non sempre estarán dispostas a implicarse nesta práctica.

O “programa TREVA” baséase na relaxación nas aulas. Aínda que teña algúns obxectivos como diminuír o estrés de profesorado e alumnado, aprender a autocontrolarse ou mellorar o coñecemento que coinciden cos da mellora da atención plena, non é un programa de *mindfulness* propiamente.

“Inner Kids”, “MindUp” e “Mindful Schools”, son programas que se levan a cabo en EEUU, polo tanto aínda que son moi completos non se adaptan ó sistema educativo español, sobre todo polo comentado anteriormente sobre o tempo de dedicación nas aulas. “MindUp” inclúe ademais, a combinación da aprendizaxe de neurociencia e a práctica de *mindfulness*, o que o fai máis complexo para ensinar, xa que require un bo coñecemento do cerebro e dos procesos psicolóxicos por parte do profesorado.

Por último, o libro “Tranquilos y atentos como una rana” é máis un método dirixido a pais e nais para practicar na casa cos nenos e nenas que un programa que se poida aplicar na escola, non obstante hai prácticas de *mindfulness* que son comúns a outros programas.

5. CONCLUSIONES

Tal e como se veu expoñendo desde o principio deste traballo, a sociedade actual ofrece tantos estímulos informativos e de lecer que non resulta doado estar centrado nunha soa actividade, ben porque sexa difícil facer a elección correcta ou ben porque temos tantas cousas na cabeza, que sexa case imposible manter a atención no que queremos. Ás veces isto pode crear conflitos internos e externos, ademais de desequilibrios emocionais que somos incapaces de xestionar. Non soamente ocorre nas persoas adultas, senón tamén nos nenos e nenas que cada vez, sofren máis as consecuencias dunha sociedade altamente esixente que os sobreestimula continuamente.

A escola aínda non está preparada para tratar con estes problemas e por outra banda, non se leva a cabo un educación integral e completa que inclúa aspectos como a educación de coñecementos, da conduta e da vontade. Cada vez existen máis diagnósticos de TDAH, falta de atención, baixa tolerancia á frustración, estrés, episodios de ansiedade, incapacidade para resolver conflitos, falta de habilidade sociais, etc. Obsérvase que os nenos e nenas chegan a puntos nos que non son capaces de xestionar as emocións, entran nunha espiral da que son incapaces de saír traducíndose nun sufrimento innecesario.

De aquí obtense a resposta á primeira pregunta plantexada neste traballo, **por que se fai necesaria unha ferramenta para autorregular as emocións?** A resposta obtémola de conxugar a práctica de *mindfulness* coa Educación Emocional. Polo tanto, esta ferramenta é necesaria para evitar esa dor que provocan as emocións negativas e antes de chegar a un punto sen retorno, ser capaz de observar os sinais do corpo, analizar o que pasa sen prexuízos e actuar de xeito que o neno ou nena poida neutralizar os seus efectos practicando *mindfulness*. Deste xeito, a educación integral do neno ou nena facilitará a xestión destas emocións.

En canto á segunda pregunta, se o *mindfulness* **dá solucións ós problemas de falta de atención**, pódese concluír segundo os estudos revisados, que dado que é unha ferramenta que ten como obxectivo principal atraer a atención ó momento presente, sempre que se faga de xeito continuado e se interiorice como unha práctica cotiá, ten efectos positivos na saúde física e psíquica dos nenos e nenas que o practican.

Polo tanto, recompilando a información das diversas fontes consultadas ó longo deste traballo, conclúese que os beneficios máis destacados do *mindfulness* aplicado ó ámbito educativo pódense resumir nos seguintes:

- ✓ Reforza a atención cando a mente divaga, atraéndoa de novo ó momento presente.
- ✓ Regula as emocións de xeito efectivo, causando sensación de benestar e calma en momentos de conflito.
- ✓ Fomenta a resiliencia, isto é a capacidade de sobrepoñerse a situacións de dor emocional.
- ✓ Diminúe o estrés e a ansiedade.
- ✓ Mellora o rendemento escolar e potencia a memoria.
- ✓ Fomenta a empatía e a compaixón cara os demais.
- ✓ Mellora na condición física e mental en xeral.

Ata o momento non se pode falar de que esta práctica sexa prexudicial para a saúde, pero si se pode dicir que a pesares de ser un tema relativamente recente xa existen algúns detractores que manifestan que se trata dunha moda con fins lucrativos. Segundo Ron Purser (2013), autor do artigo *Beyond McMindfulness*, estase creando un círculo en torno ó *mindfulness* que o apartan das súa orixe verdadeira, ofrecendo solucións case para tódolos problemas cotiás. Empézase a usar como unha ferramenta para combater o estrés persoal en diferentes ámbitos tal e como se explicou neste traballo, pero que non ataca á raíz do problema de base, é dicir unha sociedade tan esixente que está a provocar nas persoas desequilibrios emocionais que son incapaces de xestionar.

Desde o punto de vista da investigadora, trátase dunha labor conxunta de todos e todas modificar a sociedade, especialmente nas familias e na escola. Deberíase traballar con firmeza para crear un ambiente máis afable no que a vida transcorra a un ritmo tranquilo, no que o goce de cada intre sexa positivo e nos liberemos das preocupacións. Para conseguilo, a práctica do *mindfulness* como un estilo de vida pode axudar a cambiar a comunidade paso a paso.

•

Bibliografía

- Didonna, F. ed. (2009) *Clinical Handbook of Mindfulness*. Arcuignano. Springer.
- Goleman, D. (1996) *Inteligencia Emocional*. Barcelona. Kairós.
- Hooker, K.E. y Fodor, I. E. Teaching Mindfulness To Children. (2008) *Gestalt Review*, 12 (1) :75-91.
- López González, L. (2013). *El programa TREVA (Técnicas de Relajación Vivencial aplicadas al Aula): aplicaciones, eficacia y acciones formativas*. (pp. 35-46). Barcelona. ISEP Science.
- López González, L. (2009) *El Programa TREVA de relajación en la escuela* Revista Perspectiva Escolar, núm. 336 (pp. 60-66)
- Meiklejohn J., Phillips, C., Freedman, M. L., Griffin, M. L., Biegel, G., Roach, A., (...) Saltzman, A. (2012) *Integrating Mindfulness Training into K-12 Education: Fostering the Resilience of Teachers and Students*. Springer.
- Recondo Pérez, O. V., Ramos Díaz, N. L., Salcido Cibrián, L., Martín Pérez, M.J. *La inteligencia emocional plena: Aprender a gestionar nuestras emociones con la práctica de la atención plena (mindfulness)*. Universidad de Málaga.
- Snel, E. (2013) *Tranquilos y atentos como una rana*. Barcelona. Kairós.
- Wilber, K. (2007) *The Integral Vision*. China. Shambhala.
- Williams, M. e Kabat-Zinn, J. ed. (2013). *Mindfulness. Diverse perspectives of its meaning, origins and applications*. Taylor & Francis books.
- Williams, M. e Penman, D. (2013) *Mindfulness. Guía práctica para encontrar la paz en un mundo frenético*. Barcelona. Paidós.

Recursos web

- Anchorena, M. N. (2016) *Estrés laboral: la integración del mindfulness en el trabajo*. Recuperado de <http://www.mindfulness-salud.org/articulos/estres-laboral-la-integracion-de-mindfulness-en-el-trabajo/>
- Bisquerra, R. (2016) *La revolución emocional*. Recuperado de: <http://www.rafaelbisquerra.com/es/inteligencia-emocional/la-revolucion-emocional.html>
- Crecer con amor (2015) *Conciencia emocional. Actividades 2-3 años*. Recuperado de <https://crecerconamor.wordpress.com/>
- Crecimiento Positivo (2012) *Teoría del bienestar o Modelo PERMA de Martin Seligman*. Recuperado de <http://www.crecimientopositivo.es/porta1/teoria-del-bienestar-o-modelo-perma-de-martin-seligman>
- De Zubiría Samper, J. (2013) El maestro y los desafíos a la educación del siglo XXI. *Editorial Revista REDIPE nº 825*, 6-17. Recuperado de https://issuu.com/redipe/docs/boletin_825
- George, B. (2015) *The power of mindful leadership*. Recuperado de http://www.huffingtonpost.com/bill-george/the-power-of-mindful-lead_b_7878482.html
- Instituto Europeo de Psicología Positiva. *Modelo PERMA*. Recuperado de <http://www.iepp.es/es/bienvenidos-al-iepp.html>
- Mañas, I., Del Águila, J., Franco, C., Gil, M. D. e Gil, C. (2014) *Mindfulness y rendimiento deportivo*. Psychology, Society, & Education. Vol.6, Nº 1, pp. 41-53.
- Mindful Schools (2010-2016) Recuperado de <http://www.mindfulschools.org/>
- Para todos la 2. (25 de marzo de 2014). *Debate: Mindfulness*. [Archivo de video] recuperado de <http://www.rtve.es/alacarta/videos/para-todos-la-2/para-todos-2-debate-mindfulness/2467648/>
- Para todos la 2. *Entrevista-Patricia Ramírez: Mindfulness*. (30 de abril de 2015) [Archivo de video] recuperado de <http://www.rtve.es/alacarta/videos/para-todos-la-2/para-todos-2-entrevista-patricia-ramirez-mindfulness/3111348/>
- Prieto, E. (2008) *El papel del profesorado en la actualidad. Su función docente y social*. *Foro de Educación*, nº 10, 325-345. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2907073.pdf>
- Punset, E. (Programa Redes) (4 de marzo de 2011). *Crear hoy las escuelas de mañana*. [Archivo de video] recuperado de <http://www.rtve.es/alacarta/videos/redes/redes-20101219-2130-169/968478/>
- Punset, E. (Programa Redes) (4 de marzo de 2011). *El sistema educativo es anacrónico*. [Archivo de video] recuperado de <http://www.rtve.es/television/20110304/redes-sistema-educativo-anacronico/413516.shtml>
- Punset, E. (Programa Redes) (20 de xuño de 2010). *La Revolución Educativa*. [Archivo de video] recuperado de <http://www.rtve.es/alacarta/videos/redes/redes-revolucion-educativa/805869/>

- Purser, R. *Beyond McMindfulness*. Recuperado de http://www.huffingtonpost.com/ron-purser/beyond-mcmindfulness_b_3519289.html
- Ramírez, P. (2014) *La capacidad de estar atento en el presente. Mindfulness en el deporte*. Sportlife. Recuperado de http://www.patriciamirezloeffler.com/wp-content/uploads/2014/11/f088-091-salud-mindfulness_baja.pdf
- Real Academia Galega. A Coruña. *Diccionario de galego*. Recuperado de <http://academia.gal/inicio>
- Real Academia Española. Madrid. *Diccionario de la lengua española*. Recuperado de <http://dle.rae.es/?w=diccionario>
- Robinson, K. (2010) *Changing education paradigms*. [Archivo de video] recuperado de https://www.ted.com/talks/ken_robinson_changing_education_paradigms
- Simón, V. Mindfulness Vicente Simón. Recuperado de <http://www.mindfulnessvicentesimon.com/videos>